

اندر باب نشستن



مریم کیابی

کارشناس ارشد رفتار حرکتی

همسفر سلام، در شماره‌ی پیش این سؤال را مطرح کردم که آیا برای سفر آماده‌اید؟ پرسیدید: چه مسافتی باید راه برویم و چقدر قرار است سرپا بایستیم؟
گفتم: زیاد، خیلی زیاد!
گفتید: پس باید زودتر سازوبرگ سفر را آماده کنیم.

گفتم: فراموش نکنید! در این سفر باید مراقب راست قامتی خودمان باشیم و به قدرت و استقامت عضلات کف پا و عضلات میانی بدن (شکم و کمر) بیشتر توجه کنیم.

تصمیم گرفتید از همان لحظه شروع کنید و هر روز، حتی برای چند دقیقه، راست قامتی خودتان را (شل نبودن عضلات شکم و کمر، تراز شانه‌ها، راست نگاه داشتن پشت، تقسیم وزن روی پاها و...) بررسی کنید. گفتید خیلی زود به این حالت جدید عادت خواهید کرد. سپس، در اینترنت جست‌وجو کردید و چند نرمش ساده ولی اساسی پیدا کردید. الحق که شما بهترین گزینه برای هدایتگری بچه‌ها هستید.

اکنون چشم‌هایتان را ببندید و مقصد را تجسم کنید. اجازه دهید از هیجانان راه برایتان بگویم. سه ویژگی خاص به این مسیر جذابیت داده است: مقصد دورتر از انتظار، بالاتر از انتظار و سخت‌تر از انتظار ماست. بسیار هم چالش‌برانگیز است. با رعایت اصول گردشگری، سفری ایمن‌تر و راحت‌تر را تجربه می‌کنیم.





در کلاس‌های حضوری

قانون اول: کفش مناسب بپوشید. اگر با توجه به شرایط جوی، در روزهای بارانی، چکمه‌های بلند و ضد آب، در روزهای برفی، پوتین‌های سنگین که مانع سُرخوردن می‌شوند و در جلسات و دیدار با اولیا کفش‌های رسمی می‌پوشید، کلاس درس هم طلب می‌کند کفشی سبک با کفی استاندارد بپوشید که محافظ قوس کف پای شما باشد، پنجه‌ی پا به راحتی در آن جا بگیرد و از حرکت ناگهانی مچ پا جلوگیری کند. صندل و دمپایی پاپوش مناسبی برای کلاس درس نیستند.

قانون دوم: صحیح نفس بکشید. اگر در حال گوش دادن به حرف دانش‌آموزان یا راه رفتن و مشاهده‌ی عملکرد آنان هستید، با یک قدم عمل دم را انجام دهید و در قدم بعدی عمل بازدم. بی‌تردید اصول فن بیان را می‌دانید، برای شمرده حرف زدن نیاز است سرعت بیان کنترل شود. راهکاری ساده برای ایجاد فرصت تنفس در حین سخن گفتن این است که خودتان را در جای یادداشت برداری تجسم کنید که در حال نوشتن مطالب شماست. حالا در زمان درج هر کدام از نشانه‌های نوشتاری (ویزگول، علامت تعجب و...) عمل دم یا بازدم را انجام دهید. بازی آموزشی: قبل از شروع به صحبت، به همراه دانش‌آموزانتان سه بار نفس عمیق با صدای بلند بکشید، به طوری که همه صدای تنفس همدیگر را بشنوید.

قانون سوم: در حین تدریس چیزی حمل نکنید. برای مثال، برخی از معلمان در طول تدریس ابزار مثل گچ، ماژیک و دفتر کلاسی را با خود حمل می‌کنند. در چنین شرایطی، معلم ناخواسته عضلات انگشتان، کف دست، مچ، ساعد و شانه‌ی خود را درگیر اسپاسم عضلانی طولانی مدت کرده است. این وضعیت به خستگی می‌انجامد. با تداوم این وضعیت، درد عصبی و عضلانی مزمن می‌شود، توانایی‌های کارکردی معلم تقیل می‌یابند و سلامت روح و روان تضعیف می‌شود.

قانون چهارم: آب بنوشید. نوشیدن آب با توجه به دستورالعمل‌های دینی و علمی قوانین خاص خود را دارد. پیامبر(ص) سه نکته‌ی اساسی برای نوشیدن آب فرموده‌اند: قبل از نوشیدن آب «بسم‌الله» بگویید، با یک نفس آب بنوشید و نشسته آب بخورید. علم نیز توصیه می‌کند قبل از آب خوردن نفس بکشید. همچنین، نشسته و جرعه‌جرعه آب بنوشید؛ البته با توجه به نیاز و عطش.

قانون پنجم: در صورت لزوم از تکیه‌گاه استفاده کنید. حرفه‌ی معلمی می‌طلبد معلم مدت‌های طولانی روی دو پا بایستد. در صورت خستگی در حالت ایستاده، هیچ‌گاه وزن خود را روی یک پا نیندازید و از تکیه‌گاه استفاده کنید.



در کلاس‌های غیر حضوری

همیشه فکر می‌کردم معلم شبیه‌ترین نفر به قهرمانان ورزشی است و اگر بنشیند، بازی متوقف می‌شود. هیچ وقت فکر نمی‌کردم روزی بیاید که معلم مجبور باشد نشستگی بازی کند.

قانون اول: برای سلامتی خود هزینه کنید. یکی از هزینه‌های تدریس از منزل، تهیه‌ی صندلی استاندارد اداری است؛ در غیر این صورت، شرایط نشستن را برای خود مساعد کنید:

● زاویه‌ی پشتی و نشیمنگاه صندلی ۹۰ درجه باشد؛

● ارتفاع نشیمنگاه طوری باشد که کف پا به زمین برسد و ران‌ها موازی با زمین قرار بگیرند؛

● صفحه‌ی نمایش رایانه روبه‌روی چشم‌ها و به اندازه‌ی یک دست کامل (بازو، ساعد و کف دست) از صورت شما فاصله داشته باشد.

عامل کمر درد در وضعیت نشستن، صندلی‌های کوتاه و نشیمنگاه‌های صفت و سخت است.

عامل پا درد در حالت نشسته، به خصوص در ناحیه‌ی ران، گودی نشیمنگاه صندلی است.

یکی از عوامل گردن درد در وضعیت نشسته، کوتاهی پشتی صندلی است.

قانون دوم: تنفس عمیق داشته باشید. هیجان‌ها و استرس‌های معلم در کلاس‌های مجازی بیشترین شباهت را به گردبادی دارند که مانع تنفس می‌شود و عادت و الگوی رفتاری غلطی به نام تنفس کم‌عمق را ایجاد می‌کند. تنفس کم‌عمق عضلات ناحیه‌ی سینه را سفت و عضلات پشتی را ضعیف می‌کند. وضعیت صحیح نشستن را نیز هر دم می‌زند.

قانون سوم: در طول نشستن فعالیت‌های بدنی هدف‌دار داشته باشید. در فاصله‌های تدریس، حرکات کششی، نرمش‌های یوگا و پیلاتس انجام دهید. این حرکات انقباض‌های عضلانی را آزاد و حالت‌های ناصحیح در نشستن را رفع می‌کنند.

قانون چهارم: از تمرین‌های مراقبه‌ی ذهن برای خالی کردن ذهن از هرگونه فشار بهره ببرید. زمانی که ذهن آزاد می‌شود، به دنبال آن، اسپاسم‌هایی عضلانی نیز که شما متوجه آن‌ها نیستید آزاد می‌شوند.

